

11月 献立表

ライフデリ仙台・仙塩店
☎022-290-9929

日付	メニュー	カロリー	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
11月1日 木 昼	牛肉とキャベツの炒め物 / 法蓮草と切干のおひたし / 竹輪のごま炒め	416	12.2	19.0	49.4	1.8
11月2日 金 昼	キャベツメンチ / スパマト炒め / 白菜のおかかポン酢和え / 一口ナスのオランダ煮	401	9.4	15.6	58.2	1.0
11月5日 月 昼	サワラの磯辺焼き / マッシュポテト / 菜の花のツナ炒め / カリフラワーの甘酢漬け	290	8.4	6.6	53.6	1.6
11月6日 火 昼	ブリのごま醤油焼 / きのごソテー / 青菜のわさび和え / 人参の炒りたら子	382	15.8	16.9	44.0	1.7
11月7日 水 昼	タンダーチキン / アスパラ / 大根の千切煮 / 春菊のおかか和え	321	13.7	11.3	43.7	1.0
11月8日 木 昼	根菜と肉団子の和風生姜スープ / ブロッコリーの煮物 / キャベツの漬物柚子風味	280	9.0	7.0	48.4	1.5
11月9日 金 昼	赤魚の酒粕焼 / キャベツの土佐煮 / 法蓮草とハムのマリネ / 一夜漬	299	14.8	5.2	49.4	1.3
11月12日 月 昼	白身魚の生姜煮 / オクラ / きんぴられんこん / 小松菜の柚子和え	267	13.2	3.5	48.8	0.9
11月13日 火 昼	メンチカツ / ピーマンソテー / じゃがベーコンサラダ / 菜の花のおひたし	352	9.6	10.9	56.7	0.9
11月14日 水 昼	サワラの蒲焼 / きのごソテー / 蒸し鶏のヘルシー和え / 一夜漬	374	15.2	14.0	49.9	1.6
11月15日 木 昼	ハーブチキンソテー / インゲンと人参のグラッセ / おからと玉ねぎのサラダ / 法蓮草と油揚げの煮物	354	13.4	14.4	43.9	0.9
11月16日 金 昼	ブリの塩焼 / チンゲン菜ソテー / 白花豆煮 / 大根の千切煮	359	16.1	12.2	48.1	0.9
11月19日 月 昼	えびカツ / スパソテー / 白菜と若布の煮物 / 鶏ミンチと小松菜の煮物	399	10.7	16.7	54.0	1.0
11月20日 火 昼	アジのみりん焼 / ブロッコリー / 洋風肉じゃが煮 / 椎茸昆布	301	15.8	5.4	50.9	1.3
11月21日 水 昼	鶏のカレー照煮込み / オクラのペロンチーノ / キャベツのピーナツ和え / 小松菜の柚子和え	346	14.1	12.0	47.6	1.4
11月22日 木 昼	白菜煮込みハンバーグ / 和風スパゲティー / ひじきの梅和え	323	10.3	9.0	53.0	1.5
11月26日 月 昼	マイルドカレーのルー / 五目春雨の酢の物 / キャベツの漬物柚子風味	300	6.2	9.1	51.6	1.3
11月27日 火 昼	アジの塩焼 / こんにゃくきんぴら / 油揚げと菜の花の煮物 / 一夜漬	274	15.6	5.7	43.1	1.2
11月28日 水 昼	豆腐ハンバーグ / チンゲン菜ソテー / ひじき煮 / 大根の梅和え	299	7.9	11.0	45.6	1.2
11月29日 木 昼	ブリのごま焼 / キャベツソテー / 青菜と高野豆腐の煮物 / 昆布の佃煮	349	15.4	12.9	45.6	1.1
11月30日 金 昼	肉団子のホイコーロー / 大豆と椎茸の煮物 / カリフラワーの煮物	291	10.4	6.9	50.5	1.2
平均栄養価		332	12.2	10.7	49.3	1.3

※ 全てのアレルギーを含む食材を同じラインで製造しています。重篤なアレルギーをお持ちのお子様はご利用をお控え下さい。
※ メニューは予告なく変更する事がございます。予めご了承下さいますようお願いいたします。



【 石焼きもはなぜおいしい？ 】

さつまいもは火を通すことで、でんぷんが糖に変化して甘みが出ます。その中でも短時間で加熱する「茹でる」ことよりも、「石焼き」や「オープン」などゆっくりと長時間加熱することで、でんぷんを糖に変化させる酵素がたくさん働き、さつまいもはより甘くなります。